SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
CICLO DE MENÚS
COMEDORES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

CICLO DE MENÚS COMEDORES

SEMANA 1						
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
ALMUERZO						
PROTEINA	Carne de res mechada	Tortilla de huevo con Atún	Pechuga de pollo en salsa de naranja	Hígado de res dorado con cilantro finamente picado	Pechuga de pollo, en salsa blanca	Carne de res asada
CEREAL	Arroz con cilantro	Arroz con zanahoria	Arroz con Pimentón	Arroz con perejil	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco
VERDURA O ENSALADA	Verduras cocidas con mayonesa fría	Calabaza guisada con arveja verde fresca y perejil	Ensalada de lechuga, manzana, fresa y crema de leche	Verdura campesina	Tortilla de espinaca	Tajada de aguacate
TUBÉRCULO O PLÁTANO	Papa criolla dorada	Yuca guisada con cilantro	Plátano cocido con canela	Papa criolla chorreada	Papa cocida con cascara	Tajada de plátano
SOPA O CAZUELA	Sopa de conchitas	Sopa de avena	Sopa de cuchuco de cebada	Sopa de patacón	Sopa de fideos	Cazuela de Frijoles
BEBIDA DE FRUTA	Sorbete de tomate de árbol	Jugo de mora	Sorbete de maracuyá	Sorbete de guayaba	Sorbete de mango	Jugo de lulo
POSTRE	Fresas con crema	Banano con queso doble crema	Uvas con yogurt	Manzana con helado	Melón con leche condensada	Papaya con queso doble crema

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
CICLO DE MENÚS
COMEDORES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

CICLO DE MENÚS COMEDORES

SEMANA 2						
PATRÓN	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
PROTEINA	Pechuga de pollo al ajillo gratinada	Albóndigas en salsa boloñesa	Carne de cerdo, asada con perejil	Pechuga de pollo, en salsa criolla	Hamburguesa de carne a las finas hierbas	Pechuga de pollo, a las finas hierbas
CEREAL	Arroz atomatado	Espaguetis	Arroz verde	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con cilantro
VERDURA O ENSALADA	Ensalada de espinaca, manzana y miel	Zanahoria rallada con limón y cilantro	Ensalada fría de remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Guacamole	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
TUBÉRCULO O PLÁTANO	Plátano maduro dorado con canela	Papa sin cascara dorada	Papas a la francesa	Plátano maduro frito en monedas	Yuca dorada	Tajada de plátano
SOPA O CAZUELA	Sopa de fideos	Sopa de arroz	Sopa de avena	Cazuela de arveja verde seca	Sopa de cebada perlada	Sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de lulo	Sorbete de mora	Sorbete de fresa	Sorbete de guanábana	Jugo de feijoa	Sorbete de guayaba
POSTRE	Fresas con queso doble crema	Papaya con yogurt	Banano con con crema de leche	Granadilla	Fresas con helado	Mandarina

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
CICLO DE MENÚS
COMEDORES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

CICLO DE MENÚS COMEDORES

SEMANA 3						
PATRÓN	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
PROTEINA	Carne de cerdo, guisada	Pechuga de pollo, en salsa de champiñones	Sobrebarriga en salsa	Pechuga de pollo en salsa criolla	Hígado de res dorado con tomillo	Carne de res molida a la Boloñesa
CEREAL	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Espaguetis
VERDURA O ENSALADA	Zanahoria rayada con tomate y perejil	Ensalada pico de gallo	Ensalada de espinaca, manzana, fresa y miel	Tajada de aguacate	Ensalada silvestre	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro.
TUBERCULO O PLATANO	Papa sin cascara cocida con tomillo	Papas a la francesa	Yuca en salsa criolla	Papa criolla al vapor	Yuca guisada con laurel	Plátano maduro melao
SOPA O CAZUELA	Sopa de cuchuco de maíz	Mondongo	Cazuela de lentejas	Ajiaco	Sopa de patacón	Sopa de arroz
BEBIDA DE FRUTA	Sorbete de tomate de árbol	Sorbete de mora	Jugo de lulo	Sorbete de guayaba	Sorbete de frutos rojos (fresa, mora y uva)	Jugo de maracuyá
POSTRE	Pera	Manzana con helado	Melón con queso doble crema	Granadilla	Banano con Yogurt	Papaya con queso doble crema

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
CICLO DE MENÚS
COMEDORES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

CICLO DE MENÚS COMEDORES

SEMANA 4						
PATRÓN	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
PROTEINA	Pechuga de pollo, en salsa blanca con ajonjolí	Carne de cerdo, guisada	Carne de res, asada	Pechuga de pollo guisada al pimentón	Carne de cerdo, en salsa de piña	Pechuga de pollo a las finas hierbas
CEREAL	Arroz con maíz	Arroz con cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con zanahoria
VERDURA O ENSALADA	Ensalada hawaiana	Verduras salteadas en julianas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Tajada de aguacate	Tortilla de acelga	Ensalada de zanahoria, manzana y crema de leche
TUBERCULO O PLATANO	Papa cocida con cascara	Papa criolla dorada	Puré de papa	Yuca cocida con cilantro	Plátano maduro cocido con canela	Papas a la francesa
SOPA O CAZUELA	Sopa de avena	Cazuela de garbanzos	Sopa de cuchuco de trigo	Ajiaco	Sopa de arracacha	Sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Sorbete de curuba	Jugo de mango	Sorbete de guanábana	Jugo de lulo	Sorbete de feijoa	Jugo de piña
POSTRE	Melón con leche condensada	Banano con queso doble crema	Pera	Papaya con queso doble crema	Banano con queso doble crema	Fresas con helado